

FRISKLIVSSENTRALEN

Frisklivssentralen er et lavterskeltilbud, som betyr at du ikke trenger henvisning, men kan ta direkte kontakt selv.

Alle tilbudene er gratis og ledes av fysioterapeut/ergoterapeut.

Vil du delta?

Henvisningsskjema finner du på www.askoy.kommune.no

Søk etter «Frisklivssentralen».

Har du spørsmål, send mail eller ring:

friskliv@askoy.kommune.no

Tlf.nr.: 56 15 86 86

Spennende
Hyggelig
Motivasjon
Glede
Utfordringer
Sunt
Trivsel
Tilhørighet
Inspirerende
Samhold
Svette
Utfordrende
Positiv
Trening
Imøtekommande
Felleskap
Positivitet
Profesjonelt
Engasjerende
Sosialt
Latter
Variasjon
Mestring
Overskudd

Deltagernes beskrivelse av Frisklivssentralen Askøy.

FRISKLIVSSENTRALEN
LEV
Livsstilsendring for voksne

LEV

- livsstilsendring for voksne

Har du identifisert vaner i ditt liv som ikke er optimale? Du har gjerne forsøkt å ta tak i dette på egenhånd, men ikke kommet helt i mål?

Har du kroppslige plager, utfordringer med helsen, er hverdagen for krevende? Dette tilbudet er for deg som ønsker verktøy og støtte til å gjøre de endringene du ønsker.

Målsettinger for dette tilbudet er:

- Identifisere egne ressurser og utfordringer
- Endre uhensiktsmessige vaner, og få gode verktøy i endringsprosessen
- Bedre fysisk og psykisk form
- Mer energi og overskudd
- Bygge relasjoner
- Oppleve mestring og motivasjon

I forløpet inngår:

- Oppfølging av ergo-/ fysioterapeut
- Individuelle samtaler
- Egen plan med fokus på dine mål
- Trening to ganger i uken
- Kursrekke innen helsefremmende tema

Tilbudet er gratis, og for deg over 18 år.

Jeg har fått tilbake motivasjonen
og har det bedre med meg selv.

Deltager i Frisklivssentralen

Frisklivssentralen Askøy

Tjenesten har et variert og innholdsrikt tilbud, med et overordnet fokus på å fremme helse og egne ressurser.

For alle tilbud, se nedenfor:

Kreftrehabilitering

Et gruppetilbud til deg over 18 år. Målet med deltakelse er å kunne mestre din hverdag etter kreftsykdom.

LEV (Livsstilsendring for voksne)

Et gruppetilbud til deg over 18 år, som ønsker å endre levevaner, forebygge og mestre helseutfordringer. Det er ingen krav til diagnose for å delta.

Alder ingen hindring 67+

Et tilbud for deg over 67 år som ønsker å være aktiv både fysisk og sosialt i gruppe.

Søvnkurs

Et gruppebasert kurs for deg med søvnvansker og som ønsker et alternativ til sovemedisin.

Røyk-/snusfri

Et gruppebasert kurs for deg som ønsker å stumpe røyken og/eller kutte snusen.

Undervisning

I tillegg til gruppe-/kurstilbudet, underviser Frisklivssentralen i helsefremmende tema for andre instanser ved forespørsel.